

**KILPAILUMATKA ULKOMAILLE**  
**PIRJO PAPPILA JA BIRGITTA STARAST**



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLSDANSFÖRBUNDET RUDAF RF

# KUN OLET PÄÄTTÄNYT OSALLISTUA...

1. Kysy henkilökohtaisen avustajasi halukkuus lähteä ulkomaille avustajaksi.

2. Laske avustajasi kaikki kulut:

- Juna-, bussi- ja lentoliput kotimaassa ja ulkomailla
- Hotelli
- Ateriakorvaukset 2 kpl / 24 h
- Pääsyliput kilpailuihin
- Viisumi, tarvittaessa
- Turistimaksut ym.

**Huom. Avustajan tulee itse maksaa passi- ja matkavakuutuskulunsa!**



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLSDANSFÖRBUNDET RUDAF RF

3. Laadi anomus avustustarpeesi mukaisista lisätunneista ja kuluista kotikuntasi Vammaispalveluun. Lomake tähän löytyy yleensä kunnan kotisivuilta, esimerkiksi Oulun kaupunki: [www.ouka.fi](http://www.ouka.fi)

4. Hae avustuksia omiin matkakuluihisi esim. paikallisesta Lions Clubista, omasta vammaisyhdistyksestä, Invalidiliitosta, Tukilinja ry:stä, Vammaisten Tuki ry:stä, mahdollisilta yhteistyökumppaneilta ja sponsoreilta.

Kysy myös rahallista tukea paikallisista yrityksistä: apteekeilta, kuntoutus- ja apuvälineyrityksistä, leipomoilta, takseilta jne.

5. Ota selvää kaikkien apuvälineidesi mitoista, painoista ja tarvittaessa akkujen koostumuksesta (kuiva tai märkä akku). Kaikki tiedot tulee kirjoittaa paperille, jonka pidät mukanasi koko matkan.



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLSDANSFÖRBUNDET RUDAF RF

6. Tarvitset myös **englanninkieliset ohjeet** apuvälineiden sähkövirtojen poisottamiseen sekä siirtoihin lentokoneissa ja -kentillä. Ohjeisiin tulee myös merkitä, voiko apuvälineen tarvittaessa kaataa kyljelleen.

#### **ELECTRIC WHEELCHAIR**

Total length: 1070 mm  
Total width: 700 mm  
Total high: 1060 mm  
Weight: 168 kg  
Battery: Dry, capacity 78 Ah

**Do not remove any cables!**

**You can push the chair when it is in push mode on both sides of the wheelchair.**

**See the handle between the front wheels of the electric chair.**

#### **MOBILITY LIFT**

Total length: 1230 mm  
Total width: 680 mm  
Total high: 1300 mm  
Weight: 30.2 kg  
Battery: Dry, capacity 29 Ah,  
24 V, 8.5 A

**Lift can put on its side!**

#### **SHOWER CHAIR**

Total length: 1060 mm  
Total width: 625 mm  
Total high: 1060 mm  
Weight: 28.5 kg

**There is no battery!**



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLSANSFÖRBUNDET RUDAF RF

## 7. Kun olet saanut Vammaispalveluista myönteisen päätöksen avustajasi matkakuluista:

- Varaa lennot, istumapaikat itsellesi ja avustajallesi sekä siirtoapu lentoyhtiöltä itsellesi ja apuvälineille. Huomioi riittävä avustustila paikkaa valittaessa.
- Hanki tarvittaessa matka- ja -tavaravakuutus. Avustaja hankkii omansa.
- Täytä kilpailuilmottautumislomakkeet ja lähetä ne Pyörätuolitanssiliittoon (IPC-kilpailut) tai ohjeen mukaan kilpailujärjestäjälle (non-IPC-kilpailut).
- Varaa tarvittaessa hotelli itsellesi ja seurueellesi, johon kuuluvat avustaja, perheenjäsenet ja muut tukijoukot.



8. Varaa sähköiselle apuvälineelle tarvittaessa **huolto**, jossa tarkistetaan akkujen kunto. Lainaa tarvittaessa apuvälineelle **akkulaturi** kuntasi apuvälineyksiköstä, sillä eri maissa saattaa olla käytössä myös eri jännite, esimerkiksi USA ja Aasia.
9. Osta tai lainaa 4-5 **adapteria** sähkölaitteita ja sähköisiä apuvälineitä varten.
10. Hanki matkalla tarvitsemasi inkontenssisuojat, katetrointitarvikkeet ja lääkkeet. Lääkkeitä varten sinulla tulee olla myös **englanninkieliset reseptit**, jotka saat pyynnöstä apteekista.
11. Tee matkustusilmoitus ([www.matkustusilmoitus.fi](http://www.matkustusilmoitus.fi)) tarvittaessa
12. Vaihda tarvittaessa valuuttaa.



# MITÄ KÄSIMATKATAVAROIHIN?

- Matka-asiakirjat: passi, lentoliput, boarding passit \*
- Matkavakuutus- ja matkatavara-asiakirja tai -kortti
- Eurooppalainen sairausvakuuskortti Kelasta, ilmainen
- Kilpailuasiakirjat: aikataulut, varaustodistukset, maksukuitit ym.
- Valuutta, käteinen, matkasekit
- Siirroissa tarvittavat tuet, remmit ym. tarvikkeet
- Istuintyyny

\*) Matkadokumentit tulee olla kilpailijan omassa laukussa, ei avustajan hallussa!

- Penkille tuleva inkotenssisuoja on **pakollinen**, jos käytät inkotenssisuojaa, kuukautissidettä tai katetria.
- Pyörätuolin irto-osat, joita ei saa supertiukasti kiinnitettyä itse tuoliin. Näitä ovat esimerkiksi irrotettavat turvavyöt ja pöytätasot, manuaalin laidat sekä sähköin vartalotuet.
- Nokkamuki, pillit, vaatesuojat + 2 pyykkipoikaa kiinnitykseen
- Erikokoisia nippusiteitä
- Fleecehuopa.



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLSDANSFÖRBUNDET RUDAF RF

# KÄSIMATKATAVAROIHIN 2

- Henkilökohtaiset lääkkeet alkuperäispakkauksissa + englanninkieliset reseptit
- Lääkkeitä varten 1 dl:n kokoisia vesi- tai mehupakkauksia, ostettavissa yleensä lentokentiltä
- Kilpailuasut, -kengät, asusteet ja korut
- Meikit \*
- Vaihtovaatteet

\*) Laita nestemäiset tuotteet 1 litran kirkaaseen muovipussiin, max. 1 dl / tuote

- Hoitotarvikkeita, nenäliinoja, talouspaperia
- Hammasharja
- Eväät tarvittaessa
- Digi- ja videokamera
- Akut ja lisävirtalähteet \*\*  
– kännykkään, kameroihin, ilmakompressoriin, tieto-koneeseen ym.

\*\*\*) Akut tulee pakata erillisiin, pieniin muovipusseihin! Lisäohjeita löytyy lentoyhtiöiden kotisivuilta.



# RUUMAAN MENEVÄ HOITOLAUKKU

VAMMAISENA SINULLA ON OIKEUS OTTAA MUKAAN **ILMAINEN** HOITOLAUKKU, JOHON TULEE MM.

- Tukilastat ja -tyyny
- Katetrintitarvikkeet
- Vaipat, siteet
- Alusastia
- Sängynsuojat ja lakanat
- Istuinsuojat
- Nostoliina
- Ihonhoitotuotteet
- Talkki
- Kynsisakset, -viila
- Ammelauta, joka on lainattavissa myös lyhytaikaisesti kunnan apuvälineyksiköstä
- Kertakäyttöhanskat
- Varapillit
- Ensiaputarvikkeet



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLSDANSFÖRBUNDET RUDAF RF

# RUUMAAN MENEVÄ MATKALAUKKU

- Pyörätuolin huoltovälineet ja -työkalut
- Pyörätuolin pumppu tai ilmakompressori \*
- Yleissakset, kirkas pakkausteippi
- Hakaneuloja
- Ompelutarvikkeet + kilpailuasujen värisiä lankoja
- Vaatteidenpesupulveri
- Astianpesuaine omassa purkissa, 2 pakasterasiaa + kantta
- Vedenkeitin, kahvia, teetä, kaakaota, iskukuumennettua maitoa
- Sokeria ja suolaa
- Leipää, välipalapatukoita, pähkinöitä, kuivattuja hedelmiä, tonnikalaa purkissa, kuivattua pastaa \*\*
- Vichyä 1,5 litran pulloissa

\*) Huom. Akut tulee siis laittaa käsi-matkatavaroihin!

\*\*) Tarkista kohdemaan tullimääräykset!



SUOMEN PYÖRÄTUOLITANSSILIITTO PYTLI RY  
**DANCE**  
FINSKA RULLSTOLSDANSFÖRBUNDET RUDAF RF

# RUUMAAN MENEVÄ MATKALAUKKU 2

- Edustusasu eli liiton verkkarit
- Hanskat, hattu, pipo, lippis
- Sateenvarjo tai sadeviitta
- Kylpy- ja kasvopyyhe
- Yöpuku, unisukat
- Alusvaatteita
- Uimapuku, tarvittaessa
- Puseroita ja t-paitoja, 1 kpl / päivä
- Pitkät housut
- Sukkia, tukisukat + vedin, sukkahousut, stay upit
- Huppari, villatakki
- Juhlava vaate: mekko tai puku + asusteet
- Peseytymistarvikkeet
- Kosmetiikkatuotteet, hajuvesi
- Parranajovälineet, partavesi
- Kampa, harja
- Hiustenkuivaaja, kiharrin, suoristin



# MUUTA MUISTETTAVAA

- ❖ Tallenna kännykkääsi joukkuejohtajan puhelinnumero ongelmatilanteita varten.
- ❖ Pyydä joukkuejohtajaa liittämään sinut ja avustajat matkan WhatsApp-ryhmään
- ❖ Omaa juomapulloa, jossa on sisällä vettä tai muuta nestettä, ei saa viedä Euroopan ulkopuolelle!
- ❖ Erivapaus urheilijan lääkityksessä tulee hakea hyvissä ajoin Suomen urheilun eettisestä keskuksesta ([www.suek.fi](http://www.suek.fi)). Erivapautta tarvitaan ainoastaan **kansainvälisissä IPC-kilpailuissa.**
- ❖ <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/vammaisten-henkiloiden-henkilokohtaisen-budjetoinnin-kokeiluhanke>



**Kiitos!**

**Pirjo Pappila**

[pirjopappila67@gmail.com](mailto:pirjopappila67@gmail.com)

puh. 0400 351 608

